

## TOP 养生 | 健康最亮点

## 1个电话 老膝痛 20分钟见效

我省膝关节疼、肿、酸、麻等患者,赶快拨打0371-60203377接受十大专家规范治疗

“同病不同命”:  
他康复出院,我却坐轮椅

2015年底,64岁的赵大叔发现勉强走个百十米,两个膝盖刺疼难忍,竟然站不住,连楼梯也上不成,不得不拄上了拐杖。今年3月初,儿子听说河南省现代医学研究院医院(以下简称省现代医院)名医大会诊开始了,赶紧带着赵大叔来到了会诊现场。一检查发现竟是滑囊炎惹的祸,当天便办理了住院手续,接受MCO多联疗法的规范治疗。15天后,赵大叔疼痛消失,扔掉拐杖大步走,高高兴兴地出了院。

而64岁的李大妈则没有赵大叔那么

幸运。两年前李大妈膝关节出现疼痛,行走困难,但她怕到医院看病花钱,便没有到医院接受专业检查与规范治疗,结果腿疼越来越重,最终无法行走,不得不坐上了轮椅。

效果天壤之别:  
膝痛患者决定自己的命运

“同是膝关节疼痛,不同的治疗态度,出现的结局却天壤之别。”省现代医院业务院长张福林说,像李大妈那样的膝关节疼痛病人并不少见,治疗时要么一味追求省钱,不确定病因胡乱治;要么是道听途说,自作聪明指定某种方法或药物,而不

考虑是否对症、操作是否规范。这都是对自己极不负责任的错误观念,只会让膝关节病越来越重,最终发展到畸形或换关节。因为膝关节疼痛病因复杂,接受何种治疗应由医生经严格、专业的诊断后根据病情来决定,如此才是治病的坦途。

膝痛治疗若规范:  
20分钟可见效

张院长指出,科学规范的治疗,需严格遵循明确诊断—多联治疗—愈后康复的过程。每个过程出现问题,都会或多或少影响疗效。只有结合病人的病型、病情、病程和体质等细微化差异,制订严谨

的治疗方案,技术精准,才能达到快速祛痛,不易复发的理想效果。

规范治膝痛,省现代医院采用国际领先的MCO多联疗法,检查全面精细,治疗方法全面而深入,更有科学的康复锻炼方法辅助治疗,疗效十分显著。只要接受MCO多联疗法规范治疗,20分钟可见效,术后立即下床行走的患者更大有人在。经该疗法治疗,目前已有200余名膝痛患者避免换关节,近7000名中重度膝痛患者恢复正常的生活。难怪膝痛患者会交口称赞:“治膝关节病,到省现代医院!”

蒋晓蕾 郭世玉

## 健康速递

名仕国际男科博士会诊月  
进入倒计时

近日,郑州名仕男科医院联合北大男科中心、中国性学会、国际中医男科学会、香港名仕男科病研究院共同发起的“博士会诊月”大型男科诊疗活动,受到社会各界的大力关注及男性朋友的欢迎。18位中、韩博士级男科权威专家亲临郑州及200项顶尖男科新技术的助阵,全面攻克各类男科疑难症,吸引了众多饱受折磨的男性患者。

活动启动一个月以来,每天前往名仕男科就诊的患者人满为患。平均拥有20年以上男科临床经验的坐诊专家团也不负众望,为多位中原男科病患一次性解决了多年的“难言之隐”,得到了就诊患者的一致称赞。中国显微男科技术代表人物、郑州名仕男科医院首席手术专家张志伟称,众多男士闻讯“博士会诊”而来实属必然,因为中原男性需要真正为他们着想的医院,需要权威的专家和齐全的精准设备、技术,更需要优质的服务与心理安慰。名仕男科作为中原规模较大的专业男科医院,有义务、有责任将国际最新男科诊疗技术引进中原,还中原男性健康体魄、促进家庭和谐。

**男性健康直通车:院方郑重承诺,电话预约或登录郑州名仕男科医院官方网站预约的患者均免专家挂号费并可享受更多优惠。** 蒋晓蕾

“精”追“卵”  
惊现郑开马拉松

3月27日上午,在2016年郑开马拉松小马拉松现场,一群“精子”追逐“卵子”的出现,引起了众多参赛者的关注。

一位女士手举“卵子”在前面奔跑,一群手举“精子”男士在后面紧追。“快看!那是啥?”“又是炒作吧!”……众人对于这场“精”“卵”追逐充满了好奇和疑惑。

据活动策划方、郑州陇海医院负责人介绍,随着社会经济文明的发展,生殖医学也逐步完善、更加细化,但人们碍于心理和社会观念的差异,生殖文明依然“犹抱琵琶半遮面”。因此,郑州陇海医院希望通过“精男追卵女”这样动感的形态,并结合马拉松的运动精神,以文明健康、生动形象的方式演绎生命起源,传递“激情、创新、活力”的内涵,体现郑州陇海医院“健康孕育”的生殖理念。

韩新宝

牢记五点  
游出好心情

清明节就要到了。很多人已经开始计划外出踏青,准备在这个最美的季节好好出去玩一玩。可是出门在外不比在家,吃喝玩乐方方面面都得想周到。记者特地采访了有关专家,为大家安全出游、健康归来提供一份健康指南。

郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 饮食注意安全卫生

有些家庭出游,喜欢自带熟食,在外野餐。途中食物容易变质,尤其是肉类食品,因此千万要注意饮食安全。外出时最好携带有密封包装的食品,打开包装后的食品应尽快吃完。在外野餐时要尽量做好手的卫生。旅途中,双手会接触许多东西,如扶车、点钱、抚摸动物、采摘花草等,所以就餐前最好用干净的活水和肥皂清洗双手。如果没有条件洗手,就不要直接用手抓食物。

另外,带孩子出行的家庭,孩子喜欢在郊外“拈花惹草”,采摘不

认识的野菜、蘑菇等,甚至误食。

据郑州市第七人民医院消化内科杨营军介绍,一旦孩子出现眩晕、呼吸困难、嘴唇发紫、呕吐等食物中毒症状,应及时给孩子喝一些温水,人工催吐,并尽快到附近的医院就医。有些家长认为,误食中毒后马上大量饮水可稀释毒素,这种观念存在一定的误区,有时大量饮水会加剧肠蠕动,促进毒素吸收。如果出现痉挛、休克等重度中毒症状,就不宜催吐,应第一时间送医院治疗。

## 1岁宝宝别服晕车药

很多父母想趁着假期带孩子出游,但孩子比大人更容易晕车,所以要提前做好防晕车工作至关重要。乘车前不要让宝宝吃得太饱、太油腻,也不要让宝宝饿着肚子,给宝宝吃一些可提供葡萄糖的食物;另外,上车前在孩子肚脐处贴片生姜,可缓解晕车症状;带孩子乘车应尽量选择靠前颠簸较轻的位置,以减轻震动,并打开车窗,让

空气流通。

如发现孩子有晕车症状,可以适当用力按压他的合谷穴(合谷穴在大拇指和食指中间的虎口处)。随身携带纸巾,以备宝宝呕吐后擦拭;呕吐后让宝宝喝一些饮料,除去口中呕吐物的味道。晕车严重的孩子,乘车最好口服晕车药,剂量一定要小,按医嘱服用,另外,1岁以内的宝宝不能服用晕车药。

## 中老年人莫累了关节

另外,登山或长时间行走会对膝关节的压力、损伤较大,应注意膝关节的保暖,尤其是体重超重的老人,不宜长时间行走、爬山。

武警河南总队医院骨科主任于振声指出,很多人认为穿平底鞋轻便灵活,能减少对膝关节的

损害,其实这个观点是不正确的。中老年人与肥胖者因肌肉与韧带退化性改变,足弓弹性下降,因此负重能力减弱,穿平底鞋登高爬坡反而会加重膝关节的劳损。最好选择适合的带防滑功能的运动鞋,谨慎慢行。

## 赏花需防花粉过敏

有些人一到春天就特别容易感冒,除了打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、头疼,还伴有眼痒、流泪、鼻痒等症状,其实这不是感冒,而是花粉症。

河南中都皮肤病医院专家毛虎指出,预防花粉过敏,首先应尽量躲避花粉,加强个人防护措施,防止吸入致敏花粉,利用好天气时将屋内屋外打扫一遍,遇干热或大风的天气,可关闭门窗或加挂窗帘;如果天气许可,最好每周清洗更换床罩、被单;同时注意身体清洁,将残留在皮肤、头发上的花粉彻底清除,以阻挡或减少花粉入侵屋内。出外赏花,最好避开花粉高峰时段,出门前30分钟先服用抗敏药物,且最好能随身携带口罩备用,并穿着长袖衣物,避免直接与过敏原接触,以减少花粉侵入。

## 郊外出行不宜过早

清明节去郊外出行不宜过早,不要空腹上路,同时尽量不要在外过夜,避免季节性感冒。孕妇、老人和身体虚弱的人自身抵抗力差,更要注意控制情绪。有高血压、心血管疾病史的老人要特别注意运动强度不要过大,随身携带降血压、扩张心血管药物。有支气管哮喘的病人,患有急性病病期的病人,体质比较弱的人,过敏体质的人应适当远离植物。有花粉过敏史的人出游前应随身携带抗过敏的药物,并戴口罩、手套等防护。

